

ای اف تی

روش آسودگی جسم و روان



بهبودی جهشی

به روش ای اف تی

www.EFTUniverse.com
www.EFT.ir



"ای اف تی مزایای بزرگی به لحاظ بهبودی دارد"
دکتر دیپاک چوپرا

خود را به صورت جهشی بهبود ببخشید

با استفاده از تکنیک رهایی ذهن

(ای اف تی)

www.eft.ir

دنیای ای اف تی

www.EFTUniverse.com

www.EFT.ir

انتشارات روان‌شناسی انرژی

صندوق پستی ۴۴۲، فولتون، کالیفرنیا ۹۵۴۳۹

www.energypsychologypress.com

انتشارات روان‌شناسی انرژی ۲۰۱۰ ©

این کتاب ابزاری تاثیرگذار در زمینه‌ی بهبودی شخصی را به شما نشان می‌دهد و جایگزین یادگیری روان‌شناسی یا روان‌درمانی نیست. هیچ یک از مطالب آن به قصد جایگزینی مشاوره‌ی کیفی پزشکی نگاشته نشده‌اند. نویسنده خواننده را تشویق می‌کند که از این روش تحت نظارت درمان‌گر یا پزشک ورزیده استفاده نماید. نویسنده، [مترجم] و ناشر هیچ مسئولیتی در رابطه با این که خواننده چگونه این روش را به کار می‌برد نمی‌پذیرند.

کلیه‌ی حقوق محفوظند. هیچ بخشی از این نوشتار را بدون اجازه‌ی کتبی از انتشارات روان‌شناسی انرژی نباید تکثیر کنید، در سیستم‌های قابل بازیابی ذخیره سازید یا به طرقی از قبیل الکترونیکی، مکانیکی، فتوکپی، ضبط یا غیره انتقال دهید. البته گزیده‌های کوتاهی که در آنها به نام نویسنده و ناشر اشاره شده باشد از این امر مستثنی هستند. "روش آسودگی جسم و روان" علامت تجاری ثبت شده و متعلق به گری کریگ می‌باشد و انتشارات روان‌شناسی انرژی تحت لیسانس از آن استفاده می‌نمایند.

این ترجمه با اجازه‌ی کتبی نویسنده به فارسی برگردانده شده است و بدون اجازه‌ی کتبی او و مترجم نباید در هیچ وبسایت دیگری قرار گیرد. استفاده‌ی مادی از آن به هیچ وجه مجاز نمی‌باشد.

۵	تنش و قدرت شفابخشی احساسی
۱۵	دستور اساسی
۳۸	ای اف تی در دو صفحه

www.eft.ir

تنش و قدرت شفابخشی احساسی

اکنون گام نخست را برداشته‌اید و تصمیم گرفته‌اید که بیش از پیش درباره‌ی ای‌اف‌تی بدانید! در این راه تنها نیستید. افزون بر یک میلیون تن کتاب راهنمای ای‌اف‌تی را به عنوان منبع اولیه‌ی شفابخشی برگزیده‌اند. ای‌اف‌تی در بسیاری از کشورها در سراسر دنیا به کار می‌رود. ای‌اف‌تی را در بیمارستان‌ها، مراکز روان‌درمانی، میادین ورزشی، مشاوره‌های کسب و کار، خانواده‌ها و بسیاری مراکز دیگر مورد استفاده قرار می‌دهند. لابد می‌پرسید که ای‌اف‌تی چیست و چرا تا بدین اندازه محبوب می‌باشد؟

ای‌اف‌تی روش بسیار سریع و ساده‌ای برای کاهش شدت خاطرات ناگوار است. هر کسی که بر روی کره‌ی زمین زندگی می‌کند حداقل چند خاطره‌ی ناگوار از دوران رشد خود دارد. این موارد برای افرادی که خیلی خوش‌شانس بوده‌اند به ندرت و با ملایمت اتفاق افتاده‌اند. مثل این که وقتی نوزاد بوده‌اید پرستار چند دقیقه‌ای فراموش کرده بود که شیشه‌ی شیر را به شما بدهد. ولی برای برخی افراد وقایع ناگوار دوران کودکی هم‌چون کشتار، تجاوز یا جنگ و بسیار هراس‌ناک بوده‌اند. اکثر ما در بین این دو حد قرار داریم. در طول سالیان خاطرات ناگوارمان انباشته و با تجربیات ناخوشایند دوران نوجوانی تقویت گشته‌اند. در زمانی که به سن بلوغ می‌رسیم رفتارها و راه‌کارهای تطبیق با شرایط زندگی بر اساس همین تجربیات شکل گرفته‌اند. نحوه‌ی رشد احساسی ما تحت تاثیر آنها بوده است و شاید هم به این باور رسیده باشیم که باید در بقیه‌ی طول عمر نیز چنین باشیم.

شکل‌دهی به تجربیات احساسی در طول زمان کار دشواری است. می‌توان سال‌ها وقت خود را صرف تفکر، مراقبه و تقویت آرامش درونی نمود. ولی این آرامش به راحتی توسط وقایع روزمره مختل می‌گردد. فراگیری چنین روش‌هایی و تسلط بر آنها سال‌ها به درازا می‌کشد.

ای‌اف‌تی راه کاملاً جدیدی برای خلاصی از خاطرات احساسی پدید آورده است. حتی در چند دقیقه‌ی نخستین استفاده از آن هم احتمالاً خواهید دید که شدت ناراحتی ناشی از خاطرات ناگوار به سرعت کاهش می‌یابد. تحقیقات علمی متعددی درباره‌ی کاربرد ای‌اف‌تی بر روی افسردگی، اضطراب و سایر مشکلات روان‌شناختی انجام شده و نشان داده‌اند که کسانی که از ای‌اف‌تی بهره می‌جویند به سرعت و اغلب ظرف چند جلسه بهبودی پیدا می‌نمایند.

تاثیر ای‌اف‌تی در درمان اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار (پی‌تی‌اس‌دی)^۱ بیش از هر مشکل دیگری نشان داده شده است. هزاران سربازی [آمریکایی] که از جبهه‌های جنگ عراق و افغانستان باز گشته‌اند و به اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار مبتلا بوده‌اند با ای‌اف‌تی تحت درمان قرار گرفته‌اند. پژوهش‌ها حاکی از آن بوده‌اند که علائم پی‌تی‌اس‌دی در آنان به سرعت کاهش یافته‌اند و در همین حین شدت خاطرات ناگوار ناشی از جنگ نیز در آنها رفع گردیده است.

ای‌اف‌تی نه تنها می‌تواند مشکلات روان‌شناسی را برطرف سازد بلکه حتی قادر به بهبود علائم جسمانی نیز هست. چگونه چنین چیزی ممکن است؟

رابطه‌ی مستحکمی بین تنش احساسی و بیماری وجود دارد. در تحقیقی که بر روی ۱۷۴۲۱ فرد بالغ توسط بیمارستان‌های زنجیره‌ای کایزر پرمننت و مرکز کنترل بیماری صورت گرفت به رابطه‌ی بین تجربیات ناخوشایند دوران کودکی و بیماری پرداخته شد. تجربیات مزبور مواردی همچون طلاق والدین، زندانی شدن یکی از والدین یا اعتیاد آنها را در بر می‌گرفته است. نتیجه‌ی پژوهش مزبور حاکی از آن بود که نرخ بیماری در کسانی که در دوران کودکی بیشترین وقایع ناگوار احساسی را تجربه نموده‌اند در زمان بزرگسالی بیشتر است. بیماری‌های مزبور شامل سرطان، بیماری قلبی، فشار خون، چاقی مفرط و دیابت می‌شده‌اند. نویسندگان آن مقاله مراکز درمانی را، به آتش‌نشان‌هایی که همه‌ی آب را به سوی دود (بیماری جسمانی) نشانه رفته‌اند و شعله‌های زیر آن (خاطرات ناگوار و برطرف نشده‌ی احساسی) را نادیده گرفته‌اند، تشبیه کرده‌اند.

البته منظور این نیست که ریشه‌ی بیماری‌های جسمانی کاملاً روانی می‌باشد. ولی اگر بار خاطرات ناگوار را یک عمر به دوش بکشیم اثر خود را بر روی جسم‌مان نشان خواهد داد. وقتی مردم ای‌اف‌تی را بر روی مشکلات جسمانی خود به کار می‌گیرند در واقع از زیر بار خاطرات احساسی مربوط به علائم آزاد می‌شوند. هر گاه آن خاطرات دیگر اذیت نکنند عکس‌العمل ناشی از تنش نیز کاهش و بدن امکان شفا می‌یابد.

از ای‌اف‌تی برای بهبود کارایی در ورزش، مدارس و کسب و کارها نیز استفاده شده است. اگر اضطراب‌هایی که بخش مهمی از توجه افراد را به خود اختصاص می‌دهند برطرف گردند آنان می‌توانند تمامی توان خود را بر کاری که در دست دارند معطوف کنند. به همین دلیل هم هست که گزارش‌های بسیاری را می‌توانید بیابید که مبنی بر کارایی بهتر ورزشکاران و دانش‌آموزان پس از به کار گیری ای‌اف‌تی هستند. همچنین برخی کتاب‌های تخصصی هم در این باره نوشته شده‌اند که تعدادی از آنها عبارتند از *استفاده از ای‌اف‌تی برای بهبود کارایی در ورزش، استفاده از ای‌اف‌تی برای کمر درد، استفاده از ای‌اف‌تی بر روی خاطرات ناگوار ناشی از اختلال تنشی، استفاده از ای‌اف‌تی برای کاهش وزن، استفاده از ای‌اف‌تی برای افراد آتشین مزاج و امثالهم*.

^۱ Post Traumatic Stress Disorder

ای اف تی را می توان به آسانی آموخت و به سادگی به کار برد. آن قدر ساده است که تمامی دستورالعمل های آن در یک صفحه، که در انتهای همین کتاب آمده است، جای می گیرند. فقط کافی است که شدت احساسات ناشی از یک خاطره ی ناگوار را بسنجید و سپس آن را با جمله ای که حاکی از پذیرش خود می باشد همراه سازید. بدین ترتیب از دو روش روان شناختی، که تحقیقات متعددی هم درباره ی آنها صورت گرفته اند، به نام های آشکار سازی^۱ (به یادآوری خاطره) و بازسازی شناختی^۲ (پذیرش خود) استفاده می نمایید. پس از آن با سرانگشتان خود ضربات ملایمی بر برخی نقاط طب سوزنی که بر صورت و بدن واقعند می زنید. این ضربات پیام آرامش را به مغزتان ارسال می دارند و خبر از ایمنی تان می دهند. لذا برخلاف گذشته که یادآوری خاطره موجب می شد که جسم تان در مقابل تنش عکس العمل نشان دهد اکنون، با تداعی مثبت شرایط، مغز را تغییر می دهید. علامت حاکی از ایمنی که از ضربات سرانگشتان حاصل شده است به ساز و کار تنش در مغز می گوید که نیازی به فعال شدن نیست. لذا ارتباط تداعی خاطره و عکس العمل ناشی از تنش از میان می رود. معمولاً وقتی این ارتباط گسسته شود همین طور باقی می ماند. لذا بعدها که به آن خاطره فکر می کنید دیگر احساس تنش نخواهید نمود. به همین سادگی است و هر دور ضربه زدن هم فقط یکی دو دقیقه به طول می انجامد.

سپس می توانید شدت عکس العمل های خود را، وقتی دوباره به خاطره می اندیشید، بسنجید. اگر باز هم احساس تنش می کنید مجدداً ای اف تی را انجام دهید. مردم اغلب در می یابند که تنش های شان، مثل بستنی که در برابر اشعه ی آفتاب قرار گرفته باشد، آب می شوند. برای این که شما هم این را در یابید باید شخصاً آن را بیازمایید.

ای اف تی بر پایه ی اصولی، که تعدادی از غول های روان شناسی در قرن گذشته مطرح کرده اند، بنا شده است. عکس العمل شرطی اولین بار توسط یک دانش مند روسی به نام پاولوف^۳ در سگ ها نشان داده شد. بی اف اسکینر^۴ روان شناس مشهور آمریکایی شرطی شدن را به بخش های کوچک تری (که در ای اف تی جنبه ها نامیده می گردند) تقسیم نمود. یک روان پزشک با نفوذ اهل آفریقای جنوبی به نام جوزف وولپ^۵ مقیاس تنش^۶ را، که در ای اف تی به کار می رود، پس از جنگ جهانی دوم ابداع کرد. روان شناسی به نام آرون بک^۷ هم کشف کرد که اگر باورهای ناکارآمد (شناخت) جایگزین شوند می توان به مردم در رهایی از انواع گوناگونی از مشکلات روان شناختی کمک نمود. در بسیاری از تحقیقات معلوم شده است که درمان از طریق آشکار سازی (که در ای اف تی به معنی یادآوری خاطره می باشد) موثر است.

ای اف تی از شاخه ی دیگری نیز که همانا طب شرقی می باشد به صورت استفاده از نقاط طب سوزنی بهره می گیرد. نشان داده شده است که طب سوزنی از کارایی خوبی هم در مورد مشکلات جسمانی و هم در مواردی نظیر اختلال تنشی ناشی از خاطرات ناگوار

^۱ Exposure

^۲ Cognitive restructuring

^۳ Pavlov

^۴ B.F. Skinner

^۵ Joseph Wolpe

^۶ Stress scale

^۷ Aaron Beck

و همین طور مشکلات روانی برخوردار است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فشار دادن نقاط طب سوزنی به همان اندازه‌ی سوزن زدن به آنها می‌تواند موثر باشد. دانش‌مندان همچنین نشان داده‌اند که سوزن زدن به نقاط واقعی طب سوزنی بیش از سوزن زدن به نقاطی غیر از آنها تاثیر دارد. به همین دلیل هم هست که گاهی اوقات ای اف تی را "طب سوزنی بدون سوزن" می‌نامند و این علی‌رغم این واقعیت است که این روش به همان اندازه که در علم روان‌شناسی غربی ریشه دارد از طب شرقی نیز بهره برده است.

دو نگرش فوق در دهه‌ی ۱۹۷۰ توسط یک روان‌شناس آمریکایی به نام راجر کالاهان در هم آمیخته شدند. وی دریافت که بیمارانش را، که به ترس‌های مرضی دچار بودند، می‌تواند تنها در یک جلسه درمان نماید. تا به امروز هم ترس‌های مرضی یکی از آسان‌ترین مسائلی هستند که ای اف تی می‌تواند از عهده‌ی آنها برآید. روش دکتر کالاهان به وسیله‌ی یک مهندس فارغ‌التحصیل دانشگاه استنفورد به نام گری کریگ ساده شد و شهرت جهانی یافت. ای اف تی به عنوان یک رویکرد پزشکی و بر پایه‌ی شواهد در تحقیقات متعددی معتبر شناخته شده است. برخی از تحقیقات مزبور بر روی مواردی همچون سنجش تصادفی و کنترل شده‌ی پی‌تی‌اس‌دی، درد، افسردگی، اضطراب و میل‌های شدید بوده‌اند. ای اف تی در گروهی از روش‌های درمانی جای می‌گیرد که به نام روان‌شناسی انرژی شناخته می‌شوند. باور بر این است که این روش‌ها بر میدان‌های الکترومغناطیسی بدن اثر می‌گذارند.

در اینجا برخی از مواردی که در پایگاه اینترنتی ای اف تی به نشانی EFTUniverse.com شرح داده شده‌اند ذکر می‌گردند تا قدری با چگونگی استفاده از این روش آشنا شوید. اولین مورد را دکتر آل مارچ ارسال کرده است:

اد، پس از سال‌ها که در رشته‌ی پزشکی ارتومولکولی به کار اشتغال داشتم، برای درمان کمر درد خود به من مراجعه نمود. وی سه ماه بود که نمی‌توانست سر کار برود و یا حتی تکان بخورد. اقدامات گوناگونی انجام دادیم تا پس از سه ماه قادر شد از جا برخیزد و بدود.

وی را به متخصصان کایروپراکتیک ارجاع دادم و وادارش ساختم ورزش کند و مقادیر زیادی هم ویتامین مصرف کند. در ابتدا هر چند ماه یک بار و پس از مدتی هر چند سال یک بار باز هم به من مراجعه می‌کرد. وی سه سال بود که درد شدیدی نداشت و فقط گه‌گاهی از درد آزار می‌دید. ولی امسال در اثر همان درد قدیمی باز هم به ملاقات من آمدم. وقتی به مطب وارد شد درد زیادی داشت، بدنش کاملاً خشک شده بود و به دنبال تمرین‌های ورزشی و توصیه‌هایی می‌گشت که وضعیتش را بهبود بخشند. این بار تصمیم گرفتم ای اف تی را بر روی او بیازمایم و لذا با کسب اجازه از او کار را شروع نمودم.

می‌دانستم که بیش از ده سال است که از این درد رنج می‌برد. در ابتدا فقط سه دور از ای‌اف‌تی بر روی دردش استفاده کردم. شدت درد از ده به پنج کاهش و سپس مجدداً افزایش یافت. آنگاه با هم به گفتگو پرداختیم و دریافتم که چند سال پیش از کار اخراج شده بوده است، اکنون برای خودش کار می‌کند و وقت چندانی هم برای استراحت ندارد. لذا ضربات را این‌گونه ادامه دادیم: با وجود این که این درد تنها راهی است که بدون این که به خاطر عدم کسب درآمد احساس گناه کنم می‌توانم در خانه بمانم و استراحت نمایم...

بر روی این موضوع هم ضربه زدیم که: با وجود این که باور ندارم که این روش بتواند کاری برایم بکند...

به هنگام زدن این ضربات شدت دردش تا هشت کاهش یافت و پس از آن هر چند دور که ای‌اف‌تی را انجام می‌دادیم شدت آن بین پنج تا هشت بالا و پایین می‌رفت.

سپس از اد خواستم که احساسی را که درباره‌ی دردش داشت بیان کند و او در پاسخ گفت "خشم". وقتی از او توضیح بیشتری خواستم ماجرای را که به پدید آمدن این درد منجر شده بود برایم شرح داد.

"در یک موسسه‌ی مالی به عنوان تحلیل‌گر ارشد مرکز رایانه استخدام شده بودم. وقتی که این اتفاق افتاد در حال بررسی میزان پیش‌رفت یکی از کارهای زیردستانم بودم. در همین هنگام چند رایانه‌ی جدید برایمان آوردند. در حالی که به دنبال فردی می‌گشتم که رایانه‌ها را نصب نماید رئیس‌م که دن نام داشت وارد شد و از من خواست که رایانه‌ها را به بخش دیگری از آزمایشگاه هل دهم تا در آنجا نصب کنیم.

حس کردم که این کار دور از شان من و با توجه به ارشدیت و سطح کاری‌ام بی‌ادبانه است. چنین درخواستی کاملاً خارج از نزاکت بود و اصلاً هم در چهارچوب وظایف من قرار نداشت. احساس کردم که در برابر زیردستانم تحقیر شده‌ام. در حالی که یکی از جعبه‌ها را بلند کرده بودم عضله‌ی پشت‌م صدایی کرد و حس نمودم که کمرم گرم شده است و بعد دیگر نتوانستم تکان بخورم. مرا به منزل فرستادند. به مدت سه ماه به دلیل ناتوانی موقت خانه‌نشین شدم. اولین بار یک ماه قبل از پایان این دوره و بازگشت به کار به شما مراجعه کردم."

با این توضیحات تصمیم گرفتم بر روی موضوع احساساتی که از سال ۱۹۹۴ و در رابطه با عمل‌کرد رئیسش

داشت ضربه بزیم:

"با وجود این که مدیرم به من بی‌احترامی و مرا در مقابل زیر دستانم تحقیر کرد و بر این باورم که او حق نداشت از من چنین درخواستی بکند ولی کاملاً و عاشقانه خودم را می‌پذیرم، به خودم عشق می‌ورزم و احترام می‌گذارم، خودم و دن را هم می‌بخشم."

به محض این که یک دور ضربه زدن به پایان رسید شدت دردش از هشت به سه کاهش یافت. او هنوز هم دن را "عوضی" می‌نامید و لذا یک دور دیگر هم ضربه زدیم:

"با وجود این که دن مثل یک آدم کاملاً عوضی رفتار کرد و وقتی از من خواست که رایانه‌ها را تکان دهم به کلی به دور از نزاکت بود ولی کاملاً و عاشقانه خودم را می‌پذیرم، به خودم عشق می‌ورزم و هم خودم و هم او را می‌بخشم."

دو دور که با این جمله کار کردیم درد او به کلی برطرف گردید. حیرت کرده بود و باور نداشت که نتیجه‌ی حاصل دوام داشته باشد. وی به خانه رفت و من روز بعد، هفته‌ی بعد و اکنون که چند ماه از آن زمان می‌گذرد با او تماس گرفتم. تا به امروز دردی نداشته است.

فکر می‌کنم که استفاده از این روش مزیت بزرگی برای کاری که در مطب انجام می‌دهم می‌باشد. در این مدت از آن بر روی خودم و اعضای خانواده‌ام و به عنوان نوعی درمان سریع سردرد، تهوع و غیره استفاده کرده‌ام. این روش فوق‌العاده گران‌بها است.

دومین مورد به افسردگی مربوط می‌شود و یکی از کاربران ای‌اف‌تی به نام کاسینا اسپات آن را برایم فرستاده است: اخیراً مراجعه کننده‌ی جدیدی (که او را مایکل می‌نامم) داشتم. مایکل فردی دانش‌مند و بسیار شکاک است. هیچ چیزی را هم باور ندارد - نه امکان کار با انرژی و نه وجود هدف در زندگی. روح یا هر چیز دیگری از قبیل آن که دیگر جای خود دارد. وی فقط به این دلایل به سراغ من آمد (۱) بانویی که دوست نزدیک او به شمار می‌رود این روش "ضربه زدن" را آزموده و مایکل با حیرت متوجه شده بود که حال او بهتر شده است و (۲) آن قدر ناامید بود که حتی حاضر بود چیز عجیبی مثل ای‌اف‌تی را هم بیازماید.

افسردگی شدیدش اصلاً بهبود نیافته بود و در واقع با وجود این که روان‌پزشکش داروهای قوی‌تر و قوی‌تری برایش تجویز می‌کرد مایکل کمتر و کمتر می‌توانست بر سر کار رود و پیدا بود که در زندگی در سرایشی سقوط افتاده است.

این را هم بدانید که من پزشک یا امثال آن نیستم. در دفتر کارم فقط از ای‌افتی استفاده می‌کنم و به مردم می‌آموزم که چگونه آن را به شکل موثری بر روی خودشان به کار ببرند. مایکل هم این را می‌دانست و کماکان داروهای قوی ضد افسردگی و خواب‌آورش را مصرف می‌نمود. به عبارت دیگر او فقط ای‌افتی را به شیوه‌ی زندگی خود افزود.

از آنجایی که هم‌نشینی با من و آزمودن "این روش عجیب انرژی" برای مایکل چالش بزرگی بود تصمیم گرفتم در چند دور اول استفاده از ای‌افتی جمله‌ها را طوری بسازم که هم خلاقانه باشند و هم برای او تهدیدی به حساب نیابند. پیدا بود که در حد قابل ملاحظه‌ای راحت شده بود و در پایان جلسه‌ی دوم اظهار داشت که: این کار درمان نیست. بلکه خیلی هم بامزه است!"

چند هفته بعد حسایی حالش جا آمده بود. اخیراً هم که او را دیدم واقعاً درباره‌ی روابطی که با دیگران داشت نگران بود. هر چند که گه‌گاهی روابطی با کسی پیدا می‌کرد ولی اینها هرگز بادوام نبوده‌اند. نگرانی که در این باره داشت به غم و ناامیدی منجر شده بود. وی ذاتاً آدم تنهایی است. پس از چندی برایش (یعنی برای یک فیزیک‌دان!) شرح دادم که ما - چه بپذیریم و چه نپذیریم - بسته به این که چه ارتعاشاتی داشته باشیم واقعاً اتفاقات را به سوی خود جذب می‌نماییم. چنانچه آزرده‌گی‌ها و توهمات گذشته را در خود انباشته باشیم تعجبی هم ندارد که باز هم از همان نوع را به سوی خود جذب کنیم و یا این که دیگر اصلاً کسی را به عنوان شریک زندگی انتخاب ننماییم.

سپس با استفاده از ضربات بر روی "قابلیت‌ها و احتمالات" کار کردیم. با وجود این که آمارها چیز دیگری می‌گویند ولی باید در گوشه‌ای از این دنیا زنی وجود داشته باشد که نه تنها بخواهد که با او زندگی کند بلکه عاشقانه هم او را دوست داشته باشد. لزومی هم ندارد که منتظر به دنیا آمدن او بمانیم چون به احتمال زیاد سال‌ها است که از زمان تولد او می‌گذرد!

فقط دو روز پس از این که بر روی "قابلیت‌ها" کار کرده بودیم بانوی زیبایی را - که انگار از غیب آمده بود - در محل کارش دید! در این مدت این دو به هم ایمیل زده‌اند، با هم گفتگو و ملاقات کرده‌اند و حتی از علاقه‌ی خود به موسیقی برای هم گفته‌اند. تا به حال هم به هیچ مشکلی بر نخورده‌اند. آخرین باری که مایکل برای جلسه به سراغم آمد با لبخندی حاکی از شادی گفت: "خیلی شادمانم. هنوز هم برای یادآوری این که اینها را خواب نمی‌بینم گه‌گاه خودم را نیشگون می‌گیرم. می‌دانی چیست؟ حتی اگر این رابطه ادامه نیابد و نتوانم با او بمانم باز هم از نظر من مشکلی نیست. چون آنچه که از هفته‌ی قبل اتفاق افتاده واقعاً برایم ارزشمند بوده است!" بعد هم با لحنی کمی جدی‌تر اظهار داشت: "می‌دانی... قبلاً این چیزها را قبول نداشتیم. ولی الان... این یکی دیگر خیلی بزرگ است و تصادف به حساب نمی‌آید.... هر چند که ممکن است شنیدن آن برایت عجیب باشد ولی شاید من هم به کسانی که به این مسائل باور دارند پیوسته باشم."

این یعنی "تغییر باور"های یک دانشمند آن هم فقط به خاطر کاری که ما انجام می‌دهیم. چقدر این کار را دوست دارم.

کاسینا اسپات مسالهی دانشمند مذکور را چهار ماه بعد پی‌گیری کرد. وی توانسته بود به تدریج از میزان مصرف داروهایش بکاهد و نهایتاً آنها را به کلی کنار گذارد.

پژوهش‌های بسیاری به منظور سنجش اثرات ای اف تی انجام و در مجلات حرفه‌ای که از طرف دانش‌مندان مطالعه می‌گردند چاپ شده‌اند. به علاوه چندین مقاله‌ی علمی نیز به شرح ساز و کار ای اف تی به هنگام تاثیر بر روی مغز، سیستم عصبی، ژن‌های مربوط به تنش، انتقال دهنده‌های عصبی نظیر سروتونین و دوپامین و هورمون‌های تنش از قبیل کورتیزول پرداخته‌اند. می‌توانید آنها را در صفحه‌ی پژوهش‌ها در پایگاه اینترنتی EFTUniverse.com بیابید. بنابراین نه فقط شرح موارد دل‌گرم کننده بلکه شواهد مستحکم پزشکی نیز از ای اف تی پشتیبانی می‌نمایند.

پایگاه اینترنتی EFTUniverse.com که این کتاب را از آنجا گرفتید^۱ انبوهی از شرح موارد، مقالات و خودآموزی را که توسط گری کریگ، بنیان‌گذار ای اف تی، تهیه شده است در خود جای داده است. وی پس از بازنشستگی این افتخار را به ما داد تا انبوه دانش راجع به ای اف تی را در این پایگاه قرار دهیم. این کتاب یعنی راهنمای کوتاه ای اف تی مقدمه‌ی کوتاهی بر نحوه‌ی استفاده از

ای‌اف‌تی می‌باشد و در آن اطلاعات کافی برای شروع کار با این روش وجود دارد. توصیه می‌شود که در ادامه به کتاب راهنمای ای‌اف‌تی^۱ (نوشته‌ی گری کریگ در سال ۲۰۰۸) و کتاب‌های تخصصی در این زمینه مراجعه کنید. شرح هزاران مورد را در پایگاه EFTUniverse.com خواهید دید. همچنین می‌توانید کاربران ای‌اف‌تی و آموزش‌های لازم را در آن بیابید، مدرک مهارت از آن بگیرید، در صورتی که داوطلب کاری هستید از این طریق موقعیت‌های مناسب را پیدا کنید و بسیاری موارد دیگر را در این پایگاه بزرگ ببینید.

لذا توصیه می‌شود پس از مطالعه‌ی فصل بعد از خلاصه‌ی ای‌اف‌تی، که در انتهای کتاب آمده است، برای استفاده از آن بر روی خودتان بهره‌گیری. احتمال زیادی وجود دارد که به سرعت به نتایج مثبتی برسید. آسودگی جسم و روان را به خودتان هدیه دهید و به چشم خود ببینید که هم ذهن و هم جسم‌تان با چه سرعتی عکس‌العمل نشان می‌دهند!

۲- این کتاب قبلاً با کسب اجازه‌ی کتبی از نویسنده توسط اینجانب به فارسی برگردانده شده است. (مترجم)

خود را به صورت جهشی بهبود ببخشید

دستور اساسی ای اف تی

مثل کیک پختن - جزء اول: تصحیح - جزء دوم: مراحل - جزء سوم: روش ۹ گاموت - جزء چهارم: مراحل (دوباره) - عبارت یادآوری - تغییرات لازم در دفعات بعدی

مثل کیک پختن

هدف از نگارش این کتاب راهنما فراهم ساختن دستورالعمل ساده‌ای، که آن را دستور اساسی می‌نامم، برای بهبود آسودگی جسم و روان شما بوده است.

هر دستورالعمل آشپزی شامل اجزایی است که باید به ترتیب خاصی افزوده شوند. مثلاً اگر کیک می‌پزید باید شکر و نه فلفل به آن بیفزایید و این کار را هم باید قبل از این که آن را در فر بگذارید انجام دهید. در غیر این صورت کیک در کار نخواهد بود.

دستور اساسی هم از این بابت مستثنی نیست. هر جزئی از آن را باید به موقع و همان طور که شرح داده شده است به دقت انجام داد. در غیر این صورت به نتیجه‌ای نمی‌رسید.

یادگیری دستور اساسی، هر چند که آن را به تفصیل شرح خواهم داد، آسان و استفاده از آن هم ساده است. اگر آن را به خاطر بسپارید می‌توانید هر دور آن را ظرف حدود یک دقیقه انجام دهید. البته به کمی تمرین هم نیاز دارد ولی پس از چند بار با فرایند آن آشنا می‌گردید و حتی در خواب نیز خواهید توانست کیک آسودگی جسم و روان خود را بپزید. پس از آن خواهید دید که در مسیر تسلط بر ای اف تی و مزایای حاصل از آن گام بر می‌دارید.

بگذارید این را هم بگویم که میان‌برهای متعددی نیز وجود دارند که در بخش دوم این کتاب راهنما شرح داده خواهند شد. در اینجا دستور اساسی را، به دلیل این که پایه‌ی مهمی برای تمامی فرایندها می‌باشد، به طور کامل توصیف می‌کنم. کاربران ماهر شاید بخواهند از میان‌برهای آن استفاده نمایند چون زمان مورد نیاز را حداقل تا نصف کاهش می‌دهد.

دستور اساسی به صورت کامل چهار جزء دارد. دو جزء آن عیناً مثل هم می‌باشند. اجزاء مزبور عبارتند از:

- تصحیح
- مراحل
- روش ۹ گاموت
- مراحل

جزء اول: تصحیح

استفاده از دستور اساسی مثل بازی بولینگ می ماند. در بولینگ دستگاهی وجود دارد که میله ها را بر می دارد و به ترتیب بر سر جای خود می گذارد. وقتی این کار انجام شد تنها باید توپ را در مسیر آن قل بدهید تا میله ها را بیاندازد.

دستور اساسی هم به شیوهی مشابهی بخش آغازینی دارد که سیستم انرژی شما را همچون میله های بولینگ "مرتب" می کند. این کار، که تصحیح نامیده می شود، برای تمامی فرایندهای حیاتی به حساب می آید و سیستم انرژی را برای این که بقیه ی بخش های دستور اساسی بتوانند کار خود را انجام دهند (قل دادن توپ) آماده می سازد.

بدیهی است که سیستم انرژی تعدادی میله ی بولینگ نیست. بلکه از مجموعه ای از مدارهای الکتریکی ناپیدا تشکیل شده است. فقط از این جهت آن را به بولینگ تشبیه نمودم که هدف از تصحیح را بهتر در یابید و همواره قبل از تلاش برای برطرف ساختن اختلالات آن اطمینان پیدا کنید که در جهت درست قرار دارد.

سیستم انرژی در معرض نوعی تداخل الکتریکی، که می تواند مانع اثر متعادل کننده ی این روش های مبتنی بر ضربه زدن شود، واقع گردیده است. اگر این مانع مداخله گر وجود داشته باشد ابتدا باید آن را از سر راه کنار زد و در غیر این صورت دستور اساسی کارایی نخواهد داشت. نقش تصحیح کنار زدن آن می باشد. اگر بخواهیم به لحاظ فنی آن را توضیح دهیم باید بگوییم که مانع مداخله گر به شکل نوعی بر عکس شدن قطبیت در سیستم انرژی ظاهر می گردد و این پدیده با اختلالات انرژی که احساسات ناخوشایند را پدید می آوردند فرق می کند.

شاید یک تشبیه دیگر هم مفید باشد. چراغ قوه یا دستگاه دیگری را که با باتری کار می کند در نظر بگیرید. اگر باتری ها سر جای خود نباشند دستگاه کار نمی کند. ولی قرار گرفتن باتری ها در سر جای خود هم به همین اندازه مهم است. لابد دیده اید که باتری ها علامت های + و - در دو انتهای خود دارند. این علائم نشان دهنده ی قطبیت آنها هستند. اگر قطب های + و - را بر طبق دستورالعمل استفاده از دستگاه سر جای خود بگذارید جریان برق به شکل طبیعی بر قرار می شود و چراغ قوه به خوبی کار می نماید.

ولی اگر باتری‌ها را بر عکس بگذارید چه پیش می‌آید؟ چراغ قوه کار نمی‌کند. مثل این می‌ماند که باتری‌های آن را برداشته باشید. اتفاق مشابهی هم به هنگام بر عکس شدن قطبیت در سیستم انرژی بدن می‌افتد. انگار که باتری‌های تان را بر عکس گذاشته باشید. البته منظورم این نیست که به کلی از کار می‌افتید، "سر و ته" می‌شوید و یا این که فوت می‌کنید. بلکه پیش‌رفت‌تان در برخی زمینه‌ها متوقف می‌گردد.

بر عکس شدن قطبیت یک نام رسمی هم دارد. آن را وارونگی روانی می‌نامند. کشف جالبی است که کاربردهای گسترده‌ای در شاخه‌های مختلف شفابخشی و کارایی فردی دارد. به دلیل وجود وارونگی روانی است که برخی بیماری‌ها مزمن می‌شوند و به خوبی به درمان‌های متداول پاسخ نمی‌دهند. به همین دلیل هم هست که بعضی افراد به دشواری می‌توانند از وزن خود بکاهند و یا مواد اعتیادآور را کنار بگذارند. به معنای واقعی کلمه عامل تخریب خود است. هر چند که در بخش دوم این کتاب راهنما به جزئیات آن خواهیم پرداخت ولی در واقع می‌توان کتاب مستقلی را به آن اختصاص داد.

در اینجا همین قدر که برخی واقعیت‌های بنیادین مربوط به وارونگی روانی را، که به استفاده از ای‌افتی مربوط می‌شوند، یاد بگیریم و از آن مهم‌تر این که بتوانیم آن را تصحیح نماییم کفایت می‌کند.

وارونگی روانی از باورهای منفی و خود مخربی که اغلب در ذهن ناخودآگاه و خارج از حیطه‌ی آگاهی ما ایجاد می‌شوند حاصل می‌آید. به طور متوسط در چهل درصد مواقع حاضر است و مانع کارایی ای‌افتی می‌گردد. برخی افراد خیلی کم به آن دچار می‌شوند (که به ندرت پیش می‌آید) و عده‌ای هم تقریباً همیشه به آن دچار هستند (که این نیز به ندرت پیش می‌آید). اکثر افراد در فاصله‌ی دو انتهای این طیف قرار دارند. وارونگی روانی موجب هیچ احساسی در وجودتان نمی‌گردد و لذا از حضور آن آگاه نمی‌شوید. حتی مثبت‌گراترین افراد (از جمله خود شما) در معرض آن هستند.

اگر وجود داشته باشد مانع موفقیت هر تلاشی که به منظور شفا انجام دهید می‌گردد و هر روشی از جمله ای‌افتی را ناکام می‌گذارد. لذا برای این که دستور اساسی ای‌افتی بتواند کارایی داشته باشد باید آن را تصحیح نمود.

از آنجایی که به مفهوم تعمیر صد درصد اعتقاد داریم حتی در مواقعی که وارونگی روانی وجود نداشته باشد نیز اقدام به تصحیح آن می‌کنیم. تصحیح آن تنها هشت تا ده ثانیه به طول می‌انجامد و حتی اگر وجود نداشته باشد هم ضرری نمی‌رساند. ولی با این کار، اگر حاضر باشد، مانع بزرگی از سر راه موفقیت‌تان برداشته می‌شود.

اکنون به نحوه‌ی انجام تصحیح بپردازیم. دو بخش دارد: (۱) یک جمله‌ی تاکیدی را سه بار بگویید و در همین حال (۲) نقطه‌ی "دل‌ریش" را بمالید یا بر نقطه‌ی "ضربه‌ی کاراته" پیوسته ضربه بزنید (شیوه‌ی این کار به زودی شرح داده خواهد شد).

جمله‌ی تاکیدی. از آنجایی که افکار منفی عامل بروز وارونگی روانی هستند تعجبی هم ندارد که تصحیح آن هم با یک جمله‌ی تاکیدی خنثی کننده همراه باشد. نمونه‌ای از آن در زیر می‌آید:

با وجود این که دچار _____ شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

جای خالی را در جمله با خلاصه‌ای از مشکلی که قصد دارید به آن بپردازید پر کنید. ذیلاً چند مثال ذکر می‌گردند:

- با وجود این که از صحبت کردن در جمع می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که دچار این سردرد شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که چنین خشمی نسبت به پدرم دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که چنین خاطره‌ای از زمان جنگ دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که گردنم خشک شده است ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که شبها کابوس می‌بینم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که میل شدیدی به نوشیدن مشروبات الکلی دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که شدیداً از مار می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که دچار این افسردگی شده‌ام ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

بدیهی است که این فهرست ناکامل می‌باشد و مواردی که می‌توان با ای‌اف‌تی به آنها پرداخت بی‌پایان هستند. شخصاً جمله‌های تاکیدی را به شکل‌های مختلفی که بعضی از آنها را ذیلاً ذکر می‌نمایم به کار می‌برم:

- خودم را قبول می‌کنم هر چند که دچار _____ شده‌ام.
- با وجود این که دچار _____ شده‌ام ولی عمیقاً و با تمام وجود خودم را قبول می‌کنم.
- به خودم عشق می‌ورزم و خودم را می‌پذیرم هر چند که این _____ را دارم.

همه‌ی جملات تاکیدی فوق، به دلیل این که از یک قاعده‌ی کلی پیروی می‌کنند، درست هستند. در آنها وجود مشکل را می‌پذیریم و علی‌رغم آن خودمان را هم قبول می‌نماییم. آنچه که برای تاثیرگذاری جملات تاکیدی لازم است همین‌ها هستند. هر چند که می‌توانید از هر یک از آنها که خواستید استفاده کنید ولی بهتر است همان جمله‌ای را که توصیه شده است به کار برید. چون به سادگی به خاطر سپرده می‌گردد و سابقه‌ی خوبی هم به لحاظ کارایی از خود بر جای گذاشته است.

در اینجا چند نکته‌ی جالب راجع به جملات تاکیدی ذکر می‌شوند:

- مهم نیست که جمله‌ی تاکیدی را باور داشته باشید یا خیر. در هر حالت آن را بگویید.
- هر چند که بهتر است که آن را با احساس و موکد بگویید ولی اگر عادی هم بگویید معمولاً کار خود را انجام می‌دهد.
- هر چند که بهتر است آن را با صدای بلند بر زبان آورید ولی اگر در موقعیتی هستید که ترجیح می‌دهید زیر لب و یا حتی در دل بگویید می‌توانید کار را به همین شکل ادامه دهید. احتمالاً موثر خواهد بود.

برای این که اثربخشی جمله‌ی تاکیدی بیشتر شود می‌توان آن را با مالیدن "نقطه‌ی دل‌ریش" یا ضربه زدن بر نقطه‌ی "ضربه‌ی کاراته" همراه نمود. این موارد ذیلاً شرح داده می‌شوند.

نقطه‌ی دل‌ریش. دو نقطه‌ی دل‌ریش در بدن هستند و فرقی هم نمی‌کند که از کدام یک استفاده نمایید^۱. در طرفین بخش فوقانی قفسه‌ی سینه واقعند و بدین ترتیب می‌توانید آنها را بیابید: به پایین گلو و به جایی که گره کراوات مردان قرار می‌گیرد بروید. در اینجا باید بتوانید یک گودی U شکل را، که در بالای استخوان جناق واقع شده است، پیدا کنید. از بالای گودی هفت هشت سانتی‌متر به سوی پایین و هفت هشت سانتی‌متر هم به چپ (یا راست) بروید. اکنون باید به سمت چپ (یا راست) بخش فوقانی قفسه‌ی سینه رسیده باشید. اگر این ناحیه را (در دایره‌ای به شعاع پنج سانتی‌متر) به شدت بمالید نقطه‌ی دل‌ریش را خواهید یافت. این همان جایی است که باید به هنگام ذکر جمله‌ی تاکیدی بمالید.

مالش این نقطه دل‌ریش کننده است چون مایع لنفاوی در آن جمع می‌گردد و با مالش آن پخش می‌شود. خوش‌بختانه مایع مزبور پس از چند بار مالش کاملاً پخش می‌گردد و این کار دیگر دل‌ریش کننده نخواهد بود. از آن به بعد می‌توانید بدون هیچ ناراحتی آن را بمالید.

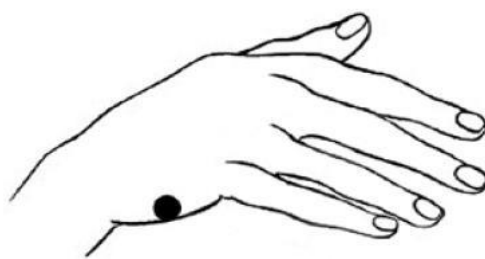
^۱ برخی از اساتید ای‌اف‌تی بر این باورند که نقطه‌ی دل‌ریش سمت چپ موثرتر است. (مترجم)



نقاط دل ریش

نمی‌خواهم در شدت دل‌ریش‌کنندگی آن اغراق نمایم. به هنگام مالش آن درد شدید و گسترده‌ای نخواهید داشت. قطعاً قابل تحمل است و موجب هیچ ناراحتی غیر ضروری نمی‌شود. اگر چنین گردید فشار را اندکی کاهش دهید. همچنین اگر در آن قسمت از قفسه‌ی سینه مورد عمل جراحی قرار گرفته‌اید و یا دلیل پزشکی دیگری برای عدم دست‌کاری آن دارید می‌توانید به سمت دیگر بدن بروید. هر دو سمت به یک اندازه تاثیر دارند. در صورت لزوم و چنانچه تردیدی داشته باشید می‌توانید قبل از ادامه‌ی کار با متخصصین سلامتی مشورت نمایید و یا این که به جای آن بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته ضربه بزنید.

نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته (KC). این نقطه در وسط بخش گوشه‌تالود خارج (هر دو) دست و بین مچ و ابتدای انگشت کوچک واقع و به عبارت دیگر همان جایی است که کاراته‌بازان با آن ضربه وارد می‌آورند.



نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته

می‌توانید به جای این که نقطه‌ی دل‌ریش را بمالید با سرانگشتان اشاره و میانی دست دیگر بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته به شدت ضربه بزنید. هر چند که می‌توانید از نقطه‌های ضربه‌ی کاراته در هر دو دست استفاده نمایید ولی معمولاً راحت‌تر این است که با دو

سرانگشت دست غالب بر دست دیگر ضربه بزنید. مثلاً اگر راست دست هستتید قاعدتاً ترجیح می‌دهید که با دو انگشت دست راست بر نقطه‌ی دل‌ریش دست چپ ضربه بزنید.

از نقطه‌ی دل‌ریش استفاده کنیم یا نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته؟ پس از سال‌ها آزمودن هر دو مشخص شده است که مالیدن نقطه‌ی دل‌ریش کمی موثرتر از ضربه زدن بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته است. هر چند که فرق قابل ملاحظه‌ای در بین آنها نیست ولی ترجیح بر این است.

از آنجایی که تصحیح در پاک‌سازی راه برای عمل‌کرد بقیه‌ی دستور اساسی نقش مهمی دارد توصیه می‌کنم در اغلب موارد به جای نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته از نقطه‌ی دل‌ریش استفاده نمایید. بدین ترتیب احتمال موفقیت‌تان کمی بیشتر می‌شود. ولی توجه داشته باشید که نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته هم خیلی مفید است و می‌تواند در اکثر مواقع موانع مداخله‌گر را بر طرف سازد. لذا اگر به هر دلیلی استفاده از نقطه‌ی دل‌ریش را مناسب نمی‌دانید می‌توانید از نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته استفاده نمایید.

اکنون که بخش‌های مختلف تصحیح را فرا گرفته‌اید راحت‌تر می‌توانید آن را انجام دهید. کلمه یا عبارت کوتاهی را در جای خالی جمله‌ی تاکیدی بگذارید و جمله را سه بار به صورت موكد بگوئید و در همین حال نقطه‌ی دل‌ریش را بمالید یا بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته ضربه بزنید.

همین. با چند بار تمرین خواهید توانست تصحیح را ظرف هشت تا ده ثانیه انجام دهید. اکنون که قادرید تصحیح را به خوبی انجام دهید وقت آن است که به سراغ جزء بعدی دستور اساسی برویم.

جزء دوم: مراحل

مراحل مفهوم ساده‌ای دارد. به معنی ضربه زدن بر نقاط انتهایی محورهای اصلی^۱ انرژی در بدن می‌باشد و از طریق آن جریان در سیستم انرژی درست می‌شود. ولی قبل از این که نقاط آن را مشخص نماییم باید چند نکته را در رابطه با نحوه‌ی ضربه زدن بیاموزید:

- هر چند که می‌توانید با هر یک از دو دست ضربه بزنید ولی معمولاً ضربه زدن با دست غالب (مثلاً اگر راست دست هستتید با دست راست) راحت‌تر است.
- با سرانگشتان اشاره و میانی ضربه بزنید. بدین ترتیب در مقایسه با وقتی که فقط با سریکی از انگشتان ضربه می‌زنید سطح بیشتری را به کار می‌گیرید و لذا راحت‌تر می‌توانید بر نقاط مورد نظر ضربه بزنید.
- محکم ضربه بزنید ولی نه در حدی که موجب آزار یا کبودی شود.

^۱ Meridian

- بر هر نقطه حدود ده ضربه بزنید. توجه داشته باشید که می‌گوییم حدود هفت ضربه چون در حین این کار باید "عبارت یادآوری" را (که بعداً شرح داده خواهد شد) تکرار نمایید و شمارش تعداد ضربات در این زمان کار دشواری خواهد بود. اگر تعداد ضربات اندکی کمتر یا بیشتر باشد (پنج تا نه) کفایت می‌کند.

- اکثر نقاط ضربه در هر دو سمت بدن واقعند. فرقی نمی‌کند که بر کدام سمت ضربه بزنید و یا در حین مراحل از سمتی به سمت دیگر بروید. مثلاً می‌توانید بر زیر چشم راست و در ادامه‌ی مراحل بر زیر بغل چپ ضربه بزنید.

نقاط ضربه. هر محور انرژی دو نقطه‌ی انتهایی دارد. برای انجام دستور اساسی و متعادل ساختن هر گونه اختلال در محورها تنها کافی است که بر یکی از نقاط مزبور ضربه بزنید. نقاط انتهایی به سطح بدن نزدیک هستند و لذا دسترسی به آنها در مقایسه با نقاط دیگر واقع بر محورها، که در عمق بدن قرار گرفته‌اند، راحت‌تر می‌باشد. در ادامه نحوه‌ی یافتن آن دسته از نقاط انتهایی که در دستور اساسی مورد استفاده قرار می‌گیرند شرح داده می‌شود. انجام مراحل به معنی ضربه زدن بر این نقاط به ترتیب ذکر شده می‌باشد.

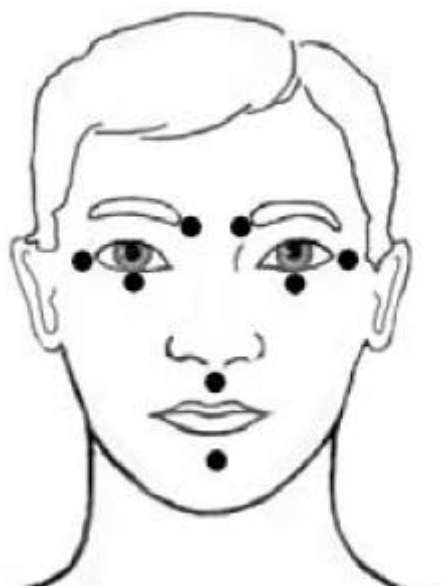
۱- ابتدای ابرو: بالای بینی واقع شده است.

۲- کنار چشم: بر روی استخوان کناره‌ی خارجی چشم.

۳- زیر چشم: بر روی گونه و ۲-۳ سانتی‌متر زیر حلقه‌ی چشم.

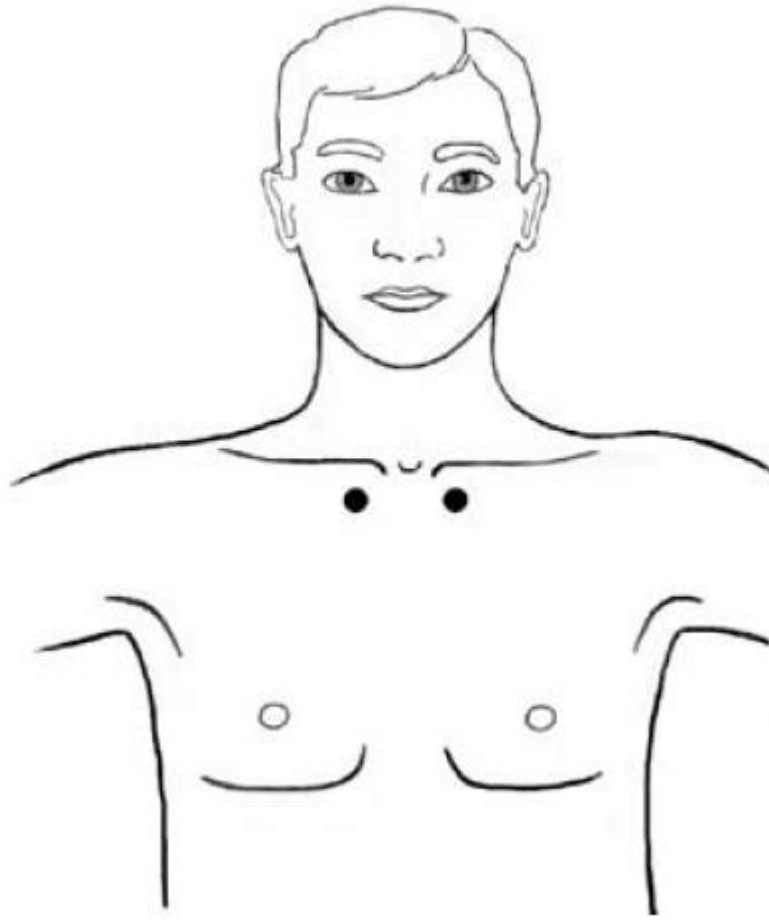
۴- زیر لب: در فاصله‌ی کوتاه بین بینی و لب فوقانی.

۵- چانه: در وسط فاصله‌ی بین چانه و لب زیرین. با وجود این که این نقطه بر روی چانه قرار ندارد ولی به این دلیل که این اسم برای اکثر مردم قابل فهم است چانه نامیده می‌شود.



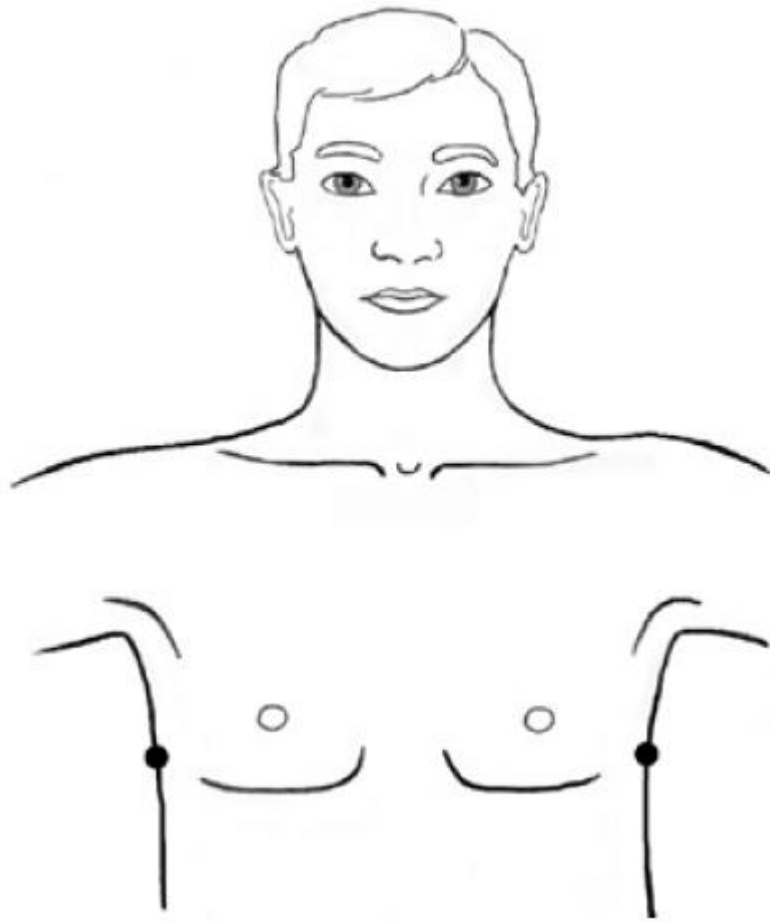
نقاط ابتدای ابرو، کنار چشم، زیر چشم، زیر بینی و چانه

۶- استخوان ترقوه: در محل تقاطع استخوان‌های جناق سینه، ترقوه و اولین دنده واقع شده است. برای یافتن آن می‌توانید از گودی U شکلی که در زیر گلو قرار دارد (تقریباً همان جای گره کراوات) شروع کنید. از زیر این U ۲-۳ سانتی‌متر به پایین و به همین اندازه هم به یکی از طرفین بروید. با وجود این که این نقطه بر روی استخوان ترقوه واقع نشده است ولی به اسم آن خوانده می‌شود. دلیل این نام‌گذاری این است که در مقایسه با "محل تقاطع استخوان‌های جناق سینه، ترقوه و اولین دنده" خیلی راحت‌تر است.



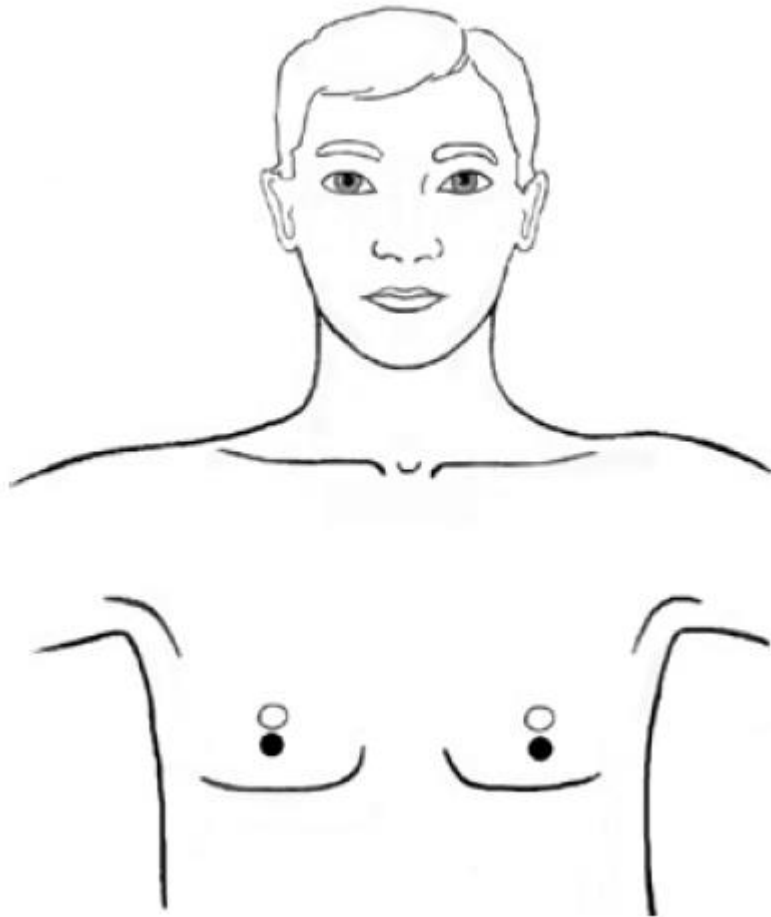
نقاط استخوان ترقوه

۷- زیر بغل: در نقطه‌ای هم‌تراز با نوک سینه (در مردان) یا زیر بند سینه‌بند (در زنان) و حدود ۱۰ سانتی‌متر زیر بغل واقع شده است.



نقاط زیر بغل

۸- زیر سینه: در مردان ۲-۳ سانتی متر زیر نوک سینه و در زنان بر محل تلاقی پستان و قفسه‌ی سینه واقع شده است.



نقاط زیر سینه

۹- انگشت شست: بر لبه‌ی خارجی انگشت شست و در کنار ابتدای ناخن آن قرار دارد.



نقطه‌ی انگشت شست

۱۰- انگشت اشاره: بر لبه‌ی خارجی انگشت اشاره (در سمت نزدیک به شست) و در کنار ابتدای ناخن آن قرار دارد.



نقطه‌ی انگشت اشاره

۱۱- انگشت میانی: بر لبه‌ی خارجی انگشت میانی (در سمت نزدیک به شست) و در کنار ابتدای ناخن آن قرار دارد.



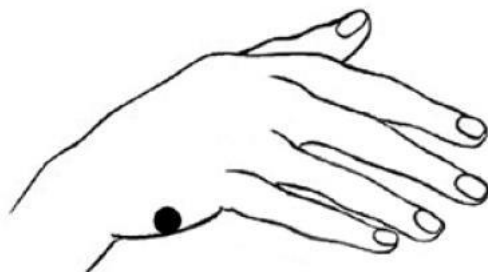
نقطه‌ی انگشت میانی

۱۲- انگشت کوچک: بر لبه‌ی خارجی انگشت کوچک (در سمت نزدیک به شست) و در کنار ابتدای ناخن آن قرار دارد.



نقطه‌ی انگشت کوچک

۱۳- ضربه‌ی کاراته: آخرین نقطه همان نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته است. در وسط بخش گوشه‌تالود کناره‌ی خارجی دست و در فاصله‌ی بین مچ و ابتدای انگشت کوچک قرار دارد.



نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته

نقاط مراحل

۱- ابتدای ابرو ۲- کنار چشم ۳- زیر چشم ۴- زیر بینی ۵- چانه

۶- استخوان ترقوه ۷- زیر بغل ۸- زیر سینه ۹- انگشت شست

۱۰- انگشت اشاره ۱۱- انگشت میانی ۱۲- انگشت کوچک

۱۳- ضربه‌ی کاراته

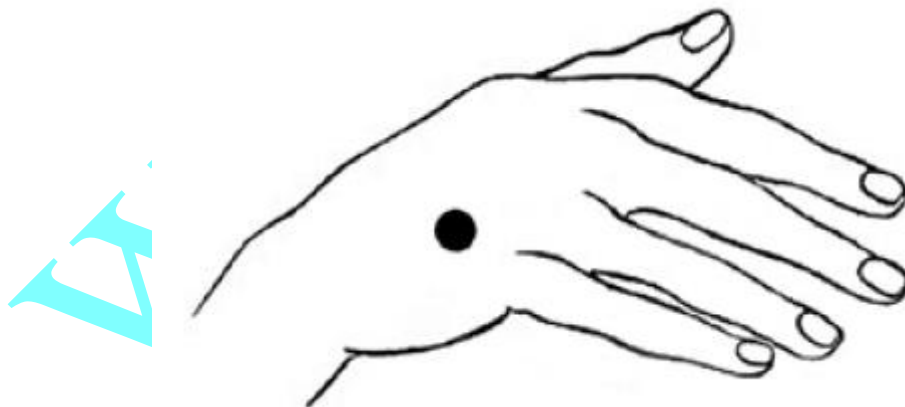
جزء سوم: روش ۹ گاموت

روش ۹ گاموت احتمالاً عجیب‌ترین بخش ای اف تی می‌باشد. هدف از انجام آن "تنظیم" فرایندهای مغزی است و این کار از طریق حرکات چشم‌ها، زمزمه کردن و شمارش انجام می‌گردد. با حرکت چشم‌ها قسمتی از مغز که توسط اعصاب به آنها مربوط هستند تحریک می‌شوند. نیم‌کره‌ی راست مغز (سمت خلاقیت) به هنگام زمزمه نمودن آهنگ و نیم‌کره‌ی چپ مغز (سمت حساب‌گری) در زمان شمارش فعال می‌گردند.

روش ۹ گاموت ده ثانیه طول می‌کشد و در طی آن ۹ کار تحریک کننده‌ی مغز، در حالی که پیوسته بر یکی از نقاط انرژی بدن به نام نقطه‌ی گاموت ضرباتی نواخته می‌شود، انجام می‌پذیرند. پس از سال‌ها تجربه مشخص شده است که انجام آن به اثربخشی ای اف تی و سرعت دستیابی به آسودگی جسم و روان، خصوصاً اگر بین دو بار انجام مراحل ساندویچ شود، می‌افزاید.

یک راه به خاطر سپردن دستور اساسی تشبیه آن به ساندویچ همبرگر است. تصحیح به آماده‌سازی مواد می‌ماند. خود ساندویچ هم از دو تکه نان (مراحل) و یک تکه گوشت در میان آنها (۹ گاموت) تشکیل شده است.

برای انجام روش ۹ گاموت ابتدا باید نقطه‌ی گاموت را پیدا کنید. این نقطه بر پشت دست‌ها و و به فاصله‌ی حدود ۱٫۵ سانتی‌متر از نقطه‌ی حد فاصل انگشتان حلقه و کوچک واقع شده است. خطی فرضی بکشید که از مفاصل ابتدای انگشتان حلقه و کوچک بگذرد. این خط قاعده‌ی مثلث متساوی‌الساقینی است که دو ضلع دیگر آن در وسط خط میج به هم می‌رسند و نقطه‌ی گاموت بر روی یکی از ساق‌های این مثلث قرار دارد!



نقطه‌ی گاموت

سپس در حالی که پیوسته بر نقطه‌ی گاموت ضربه می‌زنید ۹ کار زیر را انجام دهید:

۱- اگر در امتداد شیار بین دو انگشت کوچک و حلقه یکی دو سانتی‌متر به سوی میج بیابید به حفره‌ای در بین استخوان‌های پشت دست می‌رسید. این همان نقطه‌ی گاموت می‌باشد. (مترجم)

- ۱- چشم‌ها را ببندید.
 - ۲- چشم‌ها را باز کنید.
 - ۳- در حالی که سر خود را ثابت نگه داشته‌اید چشم‌ها را به سوی پایین و راست ببرید.
 - ۴- در حالی که سر خود را ثابت نگه داشته‌اید چشم‌ها را به سوی پایین و چپ ببرید.
 - ۵- چشم‌ها را یک دور بچرخانید. برای این کار می‌توانید فرض کنید که بینی‌تان در مرکز یک ساعت قرار دارد و قصد دارید تمامی اعداد ساعت را ببینید.
 - ۶- مثل بند پنج است و این بار چشم‌ها را در جهت عکس بچرخانید.
 - ۷- آهنگی را به مدت دو ثانیه زمزمه کنید (مثلاً: "تولدت مبارک").
 - ۸- به سرعت از ۱ تا ۵ بشمارید.
 - ۹- مجدداً آهنگی را به مدت دو ثانیه زمزمه کنید.
- توجه داشته باشید که ۹ کار فوق به ترتیب خاصی معرفی شده‌اند. توصیه می‌کنم که آنها را به همین ترتیب به خاطر بسپارید. می‌توانید ترتیب مذکور را به هم بزنید. ولی شرطش این است که اولاً همه‌ی ۹ کار و ثانیاً بندهای ۷ و ۸ و ۹ را پشت سر هم انجام دهید. یعنی آهنگی را به مدت دو ثانیه زمزمه نمایید، سپس بشمارید و بعد دوباره آهنگ را زمزمه کنید. سال‌ها تجربه نشان داده است که این مساله‌ی مهمی است.
- همچنین توجه داشته باشید که برخی افراد در برابر زمزمه‌ی "تولدت مبارک" مقاومت می‌نمایند چون خاطرات تولدهای ناخوشایندی را به یادشان می‌آورد. در این موارد می‌توانید ای اف تی را بر روی آن خاطرات ناخوشایند به کار بگیرید یا این که فعلاً از حل این مساله بگذرید و آهنگ دیگری را به جای آن زمزمه نمایید.

جزء چهارم: مراحل (دوباره)

چهارمین و آخرین بخش دستور اساسی عیناً مثل بخش دوم آن یعنی مراحل است.

عبارت یادآوری

کافی است دستور اساسی را یک بار به خاطر بسپارید تا مثل یک دوست قدیمی برای‌تان بماند. می‌توان آن را بر روی فهرست تقریباً بی‌انتهایی از مشکلات احساسی و جسمانی به کار گرفت و از دست اکثر آنها رها شد. ولی قبل از به کار گیری دستور اساسی بر روی هر مشکلی باید یک بخش دیگر را نیز، که عبارت یادآوری نامیده می‌شود، فرا گیرید.

وقتی در فوتبال توپ را پاس می‌دهند آن را به سوی بازی‌کن خاصی می‌فرستند. نه این که بی‌هدف آن را به هوا بزنند و امیدوار باشند که یکی از یاران‌شان آن را تصاحب کند. به همین ترتیب دستور اساسی را نیز باید بر روی مشکل خاصی هدف گرفت. در غیر این صورت بی‌هدف به این طرف و آن طرف می‌رود، اثر ناچیزی خواهد داشت و یا این که به کلی بی‌اثر خواهد گشت. "هدف‌گیری" دستور اساسی بدین معنی است که به هنگام انجام آن باید بر روی مشکل خاصی، که قصد دارید آن را بر طرف سازید، تمرکز نمایید و در واقع با این کار به سیستم بدن خود بگویید که هدف کدام مشکل است.

"کشف بزرگ" می‌گوید که: "دلیل احساسات ناخوشایند وجود اختلال در سیستم انرژی بدن است." احساسات ناخوشایند به این علت پدید می‌آیند که بر افکار یا شرایط خاصی تمرکز کرده‌اید و همین‌ها موجب اختلال در سیستم انرژی‌تان می‌گردند و در سایر مواقع عمل‌کردتان عادی است. مثلاً اگر کسی در حال خواندن بخش فکاهی روزنامه‌ی یک‌شنبه باشد (و لذا بر روی مشکلش تمرکز نکرده باشد) ترس از ارتفاع در او ظاهر نمی‌گردد.

تمرکز بر روی یک مساله به سادگی با تفکر به آن حاصل می‌شود. در واقع تمرکز به معنی تفکر است. اندیشیدن به مشکل اختلالات انرژی مربوط به آن را حاضر می‌نماید و فقط در این هنگام است که می‌توان با استفاده از دستور اساسی آنها را متعادل ساخت. دستور اساسی، بدون تمرکز بر مشکل و ظاهر ساختن اختلالات انرژی مزبور، نمی‌تواند کاری انجام دهد.

تمرکز کردن به نظر کار ساده‌ای می‌آید. فقط باید به هنگام انجام دستور اساسی به آن بیندیشید. همین - حداقل به لحاظ نظری چنین است. شاید پیوسته فکر کردن به چیزی آن هم در زمان ضربه زدن، شمارش و غیره برای‌تان دشوار باشد. به همین دلیل هم هست که عبارت یادآوری را مطرح می‌نمایم تا بتوانید به هنگام انجام دستور اساسی آن را تکرار کنید.

عبارت یادآوری کلمه یا عبارت کوتاهی است که مشکل را به طور خلاصه شرح می‌دهد و به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط آن را با صدای بلند تکرار می‌کنید. بدین ترتیب پیوسته به سیستم خود "یادآوری" می‌نمایید که در حال کار بر روی چه مشکلی هستید.

معمولاً بهترین عبارت یادآوری همانی است که در جمله‌ی تاکیدی تصحیح هم به کار برده‌اید. مثلاً اگر بر روی ترس از صحبت کردن در جمع کار می‌کنید جمله‌ی تاکیدی چیزی شبیه به این خواهد بود:

با وجود این که به این ترس از صحبت کردن در جمع دچار هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

در این جمله‌ی تاکیدی عبارت "ترس از صحبت کردن در جمع" بهترین گزینه برای عبارت یادآوری می‌باشد.

گاهی اوقات عبارت یادآوری را خلاصه می‌کنم. مثلاً در این مورد از "ترس از صحبت جمعی" یا حتی "ترس از جمع" به جای عبارت طولانی‌تر استفاده می‌نمایم. این هم یکی دیگر از میان‌برهایی است که پس از سال‌ها تجربه با این فنون به آنها عادت کرده‌ام. ولی شما می‌توانید، فعلاً به منظور راحتی بیشتر، دقیقاً همان کلماتی را که در جمله‌ی تاکیدی تصحیح به کار بردید مورد استفاده قرار دهید. بدین ترتیب کمتر امکان دارد که اشتباه کنید.

وقتی با ای‌اف‌تی به مردم کمک می‌نمایم لزوماً همیشه از آنان نمی‌خواهم که عبارت یادآوری را تکرار کنند. چون در طول زمان دریافته‌ام که صرف گفتن جمله‌ی تاکیدی تصحیح معمولاً برای تمرکز بر مسأله‌ی مورد نظر کافی است. ذهن ناخودآگاه، علی‌رغم ضربات، زمزمه، شمارش و چیزهای دیگری که ظاهراً می‌توانند موجب حواس‌پرتی باشند، غالباً به هنگام انجام دستور اساسی بر روی مسأله قفل می‌نماید. ولی همیشه هم این طور نیست و به خاطر آموزش‌ها و تجربیات گسترده‌ای که داشته‌ام می‌توانم مواقع نیاز به استفاده از عبارت یادآوری را تشخیص دهم. همان طور که گفتم معمولاً این کار ضروری نیست اما اگر ضروری باشد واقعاً چنین است و این کار را حتماً باید انجام داد.

ولی زیبایی ای‌اف‌تی به این است که لزومی ندارد که شما هم به اندازه‌ی من در انجام این کار تجربه داشته باشید. لازم هم نیست که بدانید در چه مواقعی استفاده از عبارت یادآوری ضروری است. فقط کافی است که فرض را بر این بگذارید که همیشه ضروری است و بدین ترتیب با تکرار عبارت یادآوری، به شیوه‌ای که گفته شد، همواره اطمینان یابید که بر روی مسأله‌ی مورد نظر تمرکز کرده‌اید. اگر لزومی به استفاده از عبارت یادآوری نباشد تکرار آن ضرری نمی‌رساند و اگر این کار الزامی باشد ابزاری حیاتی در دست خواهید داشت. این هم بخشی از همان تعمیر صد درصد است که قبلاً به آن اشاره شد. هر چند که شاید به برخی اجزای دستور اساسی برای یک مشکل خاص نیازی نباشد ولی اگر انجام بخش خاصی از آن ضروری باشد بدین معنی است که این کار حقیقتاً نقش حیاتی دارد. لذا اگر همه‌ی بخش‌ها را، حتی آنهایی را که لزومی ندارند، انجام دهید ضرری نمی‌بینید. هر بار انجام دستور اساسی فقط یک دقیقه به طول می‌انجامد. همیشه عبارت یادآوری را به هنگام ضربه زدن بر هر یک از نقاط مراحل تکرار نمایید. این کار هزینه‌ای در بر ندارد و حتی وقت هم نمی‌گیرد. چون هم زمان با هفت بار ضربه زدن بر هر نقطه صورت می‌پذیرد.

هر چند که عبارت یادآوری مفهوم ساده‌ای به حساب می‌آید ولی به منظور تکمیل بحث چند مثال هم می‌زنم:

- سردرد

- خشم نسبت به پدرم

- خاطره‌ی جنگی

- خشکی گردن
- کابوس‌ها
- میل شدید به الکل
- ترس از مار
- افسردگی

تغییر در دوره‌های بعدی

فرض کنیم از دستور اساسی برای مشکل خاصی (نظیر ترس، سردرد یا خشم) استفاده می‌کنید. گاهی اوقات مشکل به سادگی و پس از فقط یک دور ناپدید می‌گردد و مواقعی هم پیش می‌آید که یک بار انجام آن فقط تا حدی از شدت مشکل می‌کاهد. در مواقعی که بهبودی نسبی حاصل می‌شود باید یک یا چند دور دیگر هم آن را انجام دهید.

به منظور نتیجه‌گیری بهتر باید تغییراتی در نحوه‌ی انجام دوره‌های بعدی ایجاد نمایید. یکی از مهم‌ترین دلایل این که دور اول مشکل را به کلی برطرف نکرده این است که وارونگی روانی یا همان مانع مداخله‌گری که تصحیح برای کنار زدن آن انجام می‌شود مجدداً ظهور یافته است.

ولی این بار وارونگی روانی به شکل نسبتاً متفاوتی پدید می‌آید. به جای این که به کلی مانع پیشرفت‌تان شود مانع از ادامه‌ی آن می‌گردد. تا به اینجای کار تا حدی پیش رفت داشته‌اید و در میانه‌ی دست‌یابی به آسودگی کامل متوقف شده‌اید. چون وارونگی روانی این بار به شکلی که مانع بهبودی بیشترتان گردد ظاهر شده است.

از آنجایی که ذهن ناخودآگاه تمایل دارد که به صورت تحت‌اللفظی عمل نماید در دوره‌های بعدی انجام دستور اساسی باید این مساله، که اکنون بر روی باقی‌مانده‌ی مشکل کار می‌شود، به آن گوش‌زد گردد. لذا باید جمله‌ی تاکیدی تصحیح و همین‌طور عبارت یادآوری را هم تغییر دهیم.

در اینجا شکل تغییر یافته‌ی جمله‌ی تاکیدی تصحیح ذکر می‌گردد:

با وجود این که هنوز قدری از _____ را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

لطفاً به کلمات مهم ("هنوز" و "قدری") و این که چگونه جمله‌ی تأکیدی را به سوی باقی‌مانده‌ی مشکل هدف‌گیری می‌نمایند توجه کنید. ایجاد چنین تغییری کار ساده‌ای است و با کمی تجربه به راحتی بر آن تسلط می‌یابید.

جملات تأکیدی تغییر یافته‌ی زیر را بخوانید. این جملات در واقع شکل تغییر یافته‌ی همان جملاتی هستند که قبلاً در این بخش آمده بودند:

- با وجود این که هنوز قدری از صحبت کردن در جمع می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری دچار این سردرد هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری خشم نسبت به پدرم دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری چنین خاطره‌ای از زمان جنگ دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری گردنم خشک است ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری شب‌ها کابوس می‌بینم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری میل به نوشیدن مشروبات الکلی دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری از مار می‌ترسم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.
- با وجود این که هنوز قدری دچار این افسردگی هستم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم.

عبارت یادآوری هم به سادگی تغییر می‌یابد. فقط کافی است که کلمه‌ی باقی‌مانده را در ابتدای عبارت قبلی بگذارید. ذیلاً شکل تغییر یافته‌ی عبارات یادآوری قبلی در غالب چند مثال می‌آیند:

- باقی‌مانده‌ی سردرد
- باقی‌مانده‌ی خشم نسبت به پدرم
- باقی‌مانده‌ی خاطره‌ی جنگی
- باقی‌مانده‌ی خشکی گردن

- باقی مانده‌ی کابوس‌ها
- باقی مانده‌ی میل به الکل
- باقی مانده‌ی ترس از مار
- باقی مانده‌ی افسردگی

بدین ترتیب شرح دستور اساسی به پایان می‌رسد. برای استفاده‌ی موثر از آنها به دو چیز نیاز دارید. اول این که آنها را به خاطر بسپارید و دوم این که نکات مربوط به استفاده از آنها را هم فراموش نکنید.

ای اف تی در دو صفحه

۱- کشف بزرگ

علت تمامی احساسات ناخوشایند اختلال در سیستم انرژی بدن است.

۲- خلاصه‌ی ای اف تی

دستور اساسی را به خاطر بسپارید. با استفاده از جمله‌ی تصحیح و عبارت یادآوری مناسب آن را بر روی هر مشکل احساسی یا جسمانی هدف بگیرید. تا جایی که امکان دارد موضوع را به دقت مشخص سازید و ای اف تی را بر روی وقایع خاصی از زندگی تان که احتمالاً باعث مشکل تان هستند هدف‌گیری نمایید. در صورت لزوم آن قدر پشت کار داشته باشید تا همه‌ی جنبه‌های مشکل ناپدید گردند. بر روی هر چیزی امتحانش کنید!

۳- دستور اساسی

۱- در چه بخشی از بدن تان مشکل احساسی را بیشتر حس می‌کنید؟

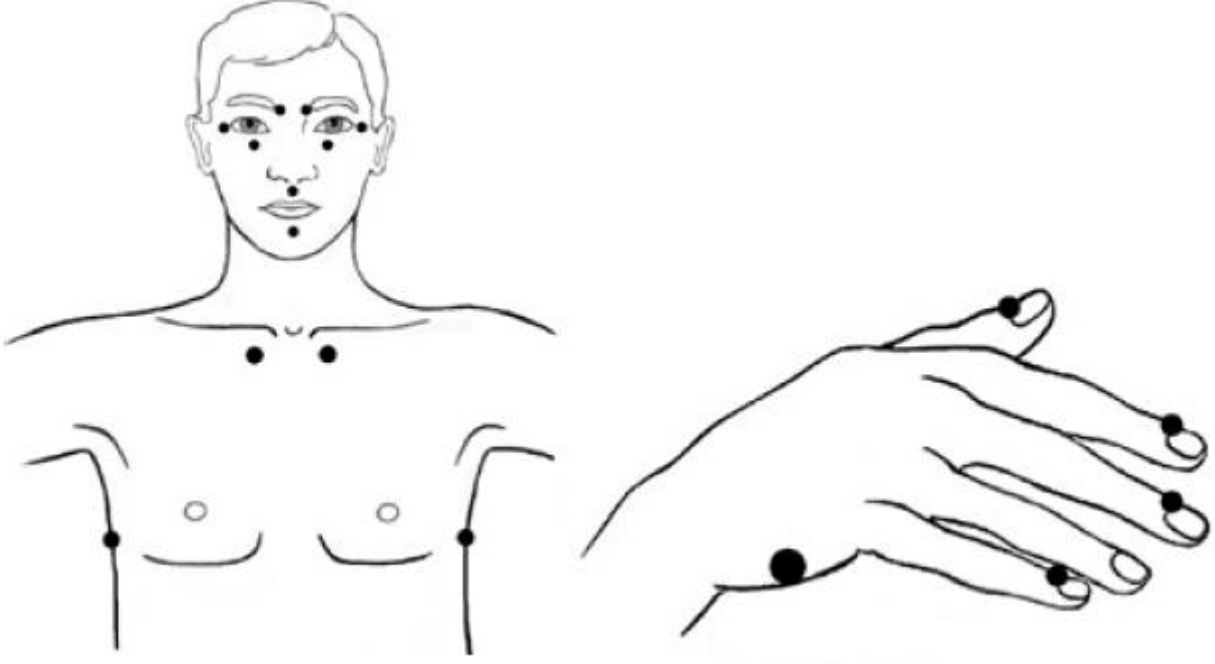
۲- شدت ناراحتی خود را در مقیاس صفر تا ده مشخص سازید. ده به معنی بیشترین شدت و صفر به معنی عدم ناراحتی است:

۰، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰

۳- تصحیح: در حالی که بر نقطه‌ی ضربه‌ی کاراته (دایره‌ی بزرگ‌تر در شکل زیر) پیوسته ضربه می‌زنید جمله‌ی زیر را سه بار بگویید:

"با وجود این که این _____ (نام مشکل را ببرید) را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم"

۴- مراحل: بر هر یک از نقاطی که در شکل زیر مشخص شده‌اند حدود هفت بار ضربه بزنید و در همین حین عبارت کوتاهی که شما را به یاد مشکل می‌اندازد تکرار نمایید.



۵- شدت مشکل خود را مجدداً در مقیاس صفر تا ده بسنجید. اگر هنوز هم زیاد است بگویید:

"با وجود این که این هنوز قدری از _____ (نام مشکل را ببرید) را دارم ولی عمیقاً و کاملاً خودم را قبول می‌کنم"

۶- بند ۱ را تکرار کنید تا شدت ناراحتی‌تان تا حد امکان به صفر نزدیک گردد.

برای مشاهده‌ی فیلم ده دقیقه‌ای ضربه زدن به روش ای اف تی می‌توانید به این نشانی مراجعه کنید:

Eftuniverse.com/tapnow.htm